

わくわくランチ 10月

令和7年10月2日

京都市立養正小学校

校長 浅井 和行

栄養教諭 吉本 真千子



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

ちきゅう しょくじ かんが
地球にやさしい食事を考えよう



しょくひん

食品ロスとは？

まだ食べられるのに捨てられる食べ物のことです。



① 給食で…



② 買い物で…



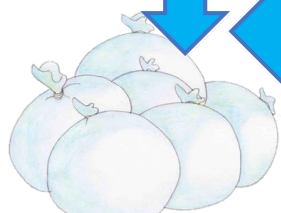
③ 外食で…



これ嫌い
なんだよな…
のこ 残しちゃお！



か 買って賞味期限を
すぎちゃったわ…



にほん ねんかんしょくひん ろ すりょう やく
日本の年間食品ロス量は約600万トン。日本人一人当たりで
けいさん まいにち ちゃわんいっぱいぶん す
計算すると、毎日お茶碗一杯分を捨てていることになります。



しょくひん

食品ロスをへらすためにできること

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 買い物に行く前に、冷蔵庫をチェック | <input type="checkbox"/> 食べきれる分の料理をつくる |
| <input type="checkbox"/> 賞味期限と消費期限について知る | <input type="checkbox"/> 好き嫌いをなくす |
| <input type="checkbox"/> すぐ食べるものは、たなの手前から買う | <input type="checkbox"/> 残り物は別の料理に変身させる |
| <input type="checkbox"/> 使う分、食べられる分だけ買う | <input type="checkbox"/> 外食で注文しすぎない |
| <input type="checkbox"/> 野菜の皮をむきすぎない・切りすぎない | <input type="checkbox"/> 生ごみの水分をきって捨てる |

ちきゅう しょくじ きゅうしょく
地球にやさしい食事 ～給食～

しゅん しょくざい つか
旬の食材を使う



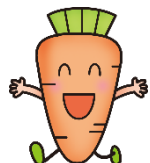
しょくざい つか
食材をむだなく使う



きょうと
京都でとれたもの
ちさん ちしょう
(地産地消)



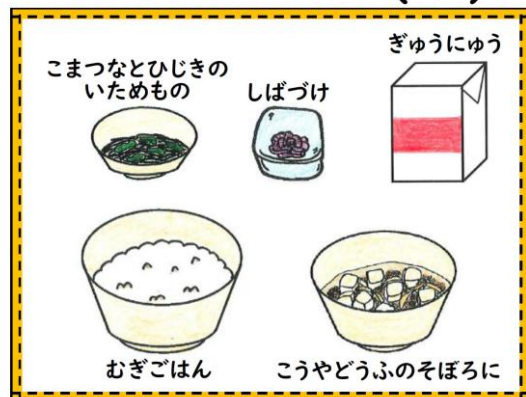
10月の給食カレンダーには「地球にやさしい献立」を紹介しています。自分たちが地球のために
できることを考えていきましょう。



こんだてしょうかい



10月 2日 (木)



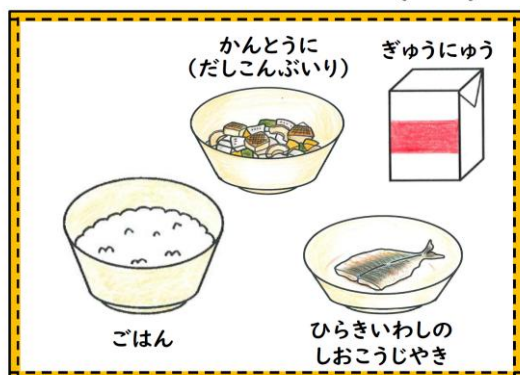
しばづけ

「しばづけ」は、京都市左京区の大原で生まれた京都の三大つけ物の一つです。

給食の「しばづけ」は、大原でとれた赤じそ、京都でとれたなす、塩の三つの材料で作られています。



10月 15日 (水)



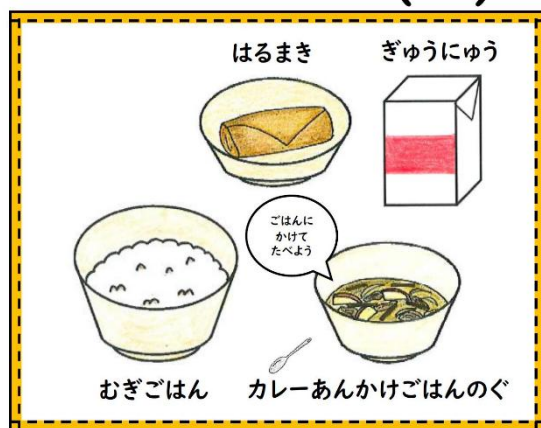
ひらきいわしのしおこうじ焼き

ひらきいわしに塩こうじと料理酒をまぜあわせた、調味料をかけ、スチームコンベクションオーブンで焼きます。

身はふっくらと、皮をパリパリに焼きます。

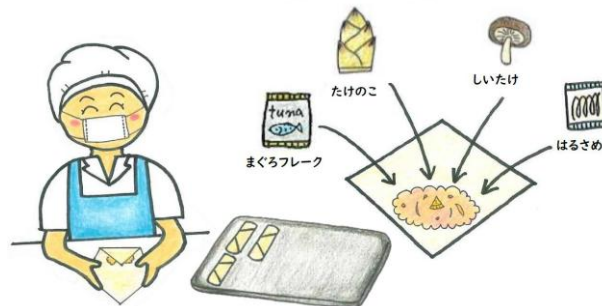
塩こうじの、しょっぱさの中にほのかに感じる甘さを味わいましょう。

10月 23日 (木)



はるまき 春巻

給食室で、具を一つ一つ春巻の皮で巻いて作ります。具には、まぐろフレーク・たけのこ・しいたけ・はるさめを使います。



和



なごみこんだて



ぎゅうにゅう 牛乳がつかないので、お茶を持てきましょう。

10月 24日 (金)



さばのみそ煮

さばは京都で昔から親しまれている魚です。秋になると脂がのって、いちばんおいしい季節になります。秋が旬のさばを「みそ煮」にしました。



はくさいのよしのじる 白菜の吉野汁

吉野汁はすまし汁に、「くず」の根から作られた、「くず粉」とろみをつけた汁物のことです。「くず」は、奈良県の吉野というところでよくとれるため、この名前がつけられました。



くずの根